

Anregungen zu:

**Die Kunst auch als Eltern ein zufriedenes Paar zu sein**  
Vortrag im Rahmen der Elternschule Benken, Kaltbrunn und Rieden



The linked image cannot be displayed. The file may have been moved, renamed, or deleted. Verify that the link points to the correct file and location.

**Referent:**

Gilles Schmid  
Psychologin und Psychotherapeut

## **Thesen aus dem Vortrag:**

- Paare brauchen ein gemeinsames Projekt, bei dem sie gemeinsam ihre Wünsche und Bedürfnisse mit einbringen, bei dem sie als Team zusammenarbeiten und auf ein Ziel hinarbeiten können.
- Wenn Sie jetzt aktiv an der Beziehung arbeiten, miteinander reden, die Bedürfnisse äussern und die Sorgen und Ängste teilen, sind sie bei einer Krise (die nächste wartet sicher schon vor der Tür) besser vorbereitet.
- Die Beziehung ist nicht der Mittelpunkt der Welt und alleine für das Glück verantwortlich. Bei diesem Erwartungsdruck verabschiedet sich früher oder später jede Beziehung. (Was gibt es ausser der Paarbeziehung?)
- Das Bewusstsein der eigenen familiären Herkunft und der Herkunft des Partners/ der Partnerin ist nützlich, um die Beziehungsmuster der Paarbeziehung und gewisse Verhaltens- und Reaktionsweisen besser zu verstehen.
- Das, was der andere empfindet, wahrnimmt, versteht, denkt ist grundsätzlich wahr!!! Auch wenn das eigene Empfinden anders aussieht. Die Wahrnehmung beider Seiten ist grundsätzlich wahr!
- Bei Verletzungen: Nicht automatisch zurück schießen! Es gibt auch andere Strategien mit Verletzungen umzugehen: aushalten, dem Partner mitteilen, darüber schmunzeln. Und: Auch ein klares *Stopp* kann helfen.
- Jede Beziehung benötigt Pflege und Achtsamkeit!!!
- Jede Beziehung verdient und benötigt Zeit (miteinander)!
- Zeit und Achtsamkeit sind Investitionen, die sich lohnen. Denn jede Beziehung ist ein Geschenk und keine Selbstverständlichkeit. Auch bei der beruflichen Arbeit müssen Sie sich einsetzen und auch dort kann Ihnen gekündigt werden. Die Sorge um die Paarbeziehung, ist genauso bedeutend, wie die Fürsorge für das eigene Kind.
- Sensible Situationen und Bereiche:
  - Wenn der Mann/die Frau von der Arbeit nach Hause kommt!
  - Bewerten oder Verstehen der unterschiedlichen Rollen zwischen Frau und Mann!
  - Wenn die Kinder ausziehen.

- Sexualität und Annahmen, die nicht stimmen:

**Mythos 1:** *Sex und Lust kommt von alleine!*

**Mythos 2:** *Damit Sex geschieht, muss Lust und Leidenschaft vorausgehen!*

**Mythos 3:** *Paare haben 2-3x Sex die Woche und können nur so glücklich werden!*

**Mythos 4:** *Sex ist Bedingung für eine Beziehung!*

## Übungen:

### Reden – Zuhören: (Übung zur Achtsamkeit)

1-3 Mal pro Woche (lieber klein anfangen und steigern). Vereinbaren Sie mit ihrem Partner/ ihrer Partnerin einen Zeitpunkt, an dem Sie sich beide in einem ruhigen, entspannten Rahmen treffen können. Gestalten Sie den Rahmen (Kerzenlicht, einen Kaffee dazu oder ein Glas Wein etc.), machen Sie es sich gemütlich und schützen Sie diesen Rahmen (Telefon ausschalten, schauen, dass die Kinder schlafen oder auswärts sind etc.). Vereinbaren Sie, wie viel Zeit jeder zum Reden hat (je 5-10 Minuten). Beginnen Sie mit kurzen Zeitabschnitten, die Sie dann je nach Belieben ausweiten können. Experimentell können Sie auch Mal versuchen, je eine ½ Stunde zu reden (gar nicht so einfach). **Der Redner:** Inhalt des Redens/Erzählens; was habe ich erlebt an diesem Tag oder in dieser Woche (schöne wie auch schwierige Erlebnisse, kleine wie auch bedeutende Erfahrungen), wie geht es mir, was geht mir durch Kopf und Herz, was beschäftigt mich? Es gibt keine Pflicht zum Reden. Wenn einem nichts in den Sinn kommt; Zeit lassen. Der Zuhörer darf dem Redner auch einfach beim Schweigen zuhören.

**Der Zuhörer:** Der Zuhörer hört aktiv zu, ist gefühlsmässig und mit der Aufmerksamkeit beim Gegenüber. Das Besondere; zuhören ohne Wertung und Bewertung, ohne inneres Korrigieren des Gehörten. Das heisst, Sätze wie, das stimmt doch nicht, das war doch alles ganz anders, das ist doch nicht so schlimm, das ist doch übertrieben sind tabu!!! Und wenn es doch auftaucht, innerlich unterbrechen, stoppen und sich dem Gegenüber wieder öffnen. Also eher; *was sagt er/sie genau? Wie steht er/sie dazu? Ich bin ganz neugierig darauf jede Einzelheit von dem Gesagten zu verstehen und wahrzunehmen, ich möchte meinen Partner so wahrnehmen, wie er ist (egal ob das mir gefällt oder nicht).*

**Der Wechsel:** Nachdem der eine geredet hat, legen Sie bitte eine kurze Pause ein, um den Übergang zu würdigen und sich auf die neue Rolle einzulassen (der Zuhörer besinnt sich wieder auf sich selber, der Redner richtet die Aufmerksamkeit auf den anderen).

Nach dem Wechsel soll der jetzige Redner nicht beginnen sich bezüglich des Gehörten zu rechtfertigen.

**Zum Schluss:** Sitzen bleiben und einfach sein! Oder die Sitzung beenden und jeder geht für den Rest des Abends seinen Weg. Bitte keine Diskussion beginnen!

### **Ein kleiner Test für die Ehe-Stabilität** (aus JELLOUSCHEK, 1990)

Im Folgenden sind die (...) acht „Ehe-Stabilisatoren“ (...) aufgeführt. Sie haben für jeden Stabilisator 10 Punkte zu vergeben. 10 Punkte bedeutet: „voll vorhanden“, 1 Punkt bedeutet: „Überhaupt nicht vorhanden“.

1. Verliebtsein zu Beginn der Partnerschaft ist eine wichtige Ressource, aus der die Partner auch noch in späteren Zeiten Kraft und Energie schöpfen können. Waren wir ein verliebtes Paar?
2. „*Gleich und gleich gesellt sich gern.*“ Die Wahrscheinlichkeit, dass die Partnerschaft von Dauer sein wird, erhöht sich, wenn die Partner in vielen Lebensbereichen – Alter, Religion, Nationalität, Bildungsstand, Geschmack usw. – ähnlich sind. Wie steht es bei uns mit Ähnlichkeit?
3. Selbstaufgabe, Verschmelzen, Vereinigung ist nur von kurzer Dauer. Länger sind Partner miteinander glücklich, wenn sich jeder von beiden bei aller Ähnlichkeit auch ein Stück Eigenständigkeit bewahrt. Wie steht es mit meiner/seiner/ihrer Eigenständigkeit?
4. Jeder der Partner muss geben, jeder muss nehmen. Wenn sich kein Ausgleich zwischen diesen beiden Polen einstellt, hat das Paar nicht die besten Aussichten, miteinander glücklich zu werden. Keine Partnerschaft hält auf Dauer aus, wenn immer nur einer gibt und nur einer nimmt. Gibt es bei uns ein ausgeglichenes Wechselspiel von Geben und Nehmen?
5. Die Dauerhaftigkeit einer Partnerschaft wird desto wahrscheinlicher, je besser jeder der Partner in der Lage ist, sich in den anderen hineinzusetzen und dem andern in dessen Welt zu begegnen. Kann ich mich in sie/ihn, kann er/sie sich in mich hineinversetzen?
6. Die Interessen der Partner sind verschieden. Wenn jeder der beiden nicht nur zuhören, sondern auch seinen eigenen Standpunkt gut vertreten kann, sind die Voraussetzungen für effektives, partnerschaftliches Verhandeln gut. Zufriedenstellende Lösungen und Kompromisse werden dadurch gefunden. Können wir effektiv miteinander verhandeln?

7. Wenn die Aufgaben gut verteilt sind und die Partner befriedigende Wege der Zusammenarbeit finden, wenn sie in vielen Arbeitsbereichen „ein gutes Gespann“ sind, sich jeder auf den andern verlassen kann, haben sie gute Voraussetzungen. Können wir gut kooperieren?
8. Ein Leben lebt von seinen Zielen, Partnerschaften schöpfen aus gemeinsamen Zielen und Anliegen – politisch, gesellschaftlich, religiös – Kraft und Stabilität. Haben wir erfüllende gemeinsame Ziele, Projekte, Anliegen?

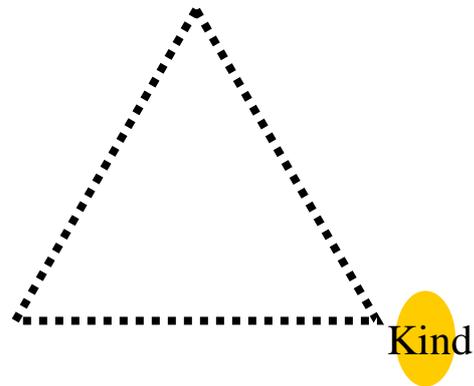
*Hinweis zum Umgang mit diesem Test: (siehe JELLOUSCHEK, 1990)*

- a. Es handelt sich *nicht* um einen wissenschaftlich validierten Test. Er dient lediglich der Anregung zum Gespräch.
- b. Jeder der Partner kann den Test unabhängig vom anderen machen. Vergleichen Sie nachher die Einzelwerte und die Gesamtsumme. Diskutieren sie Übereinstimmungen und Diskrepanzen.
- c. Wenn Sie bei einzelnen „Ehe-Stabilisatoren“ sehr niedrige Werte haben, ist das noch kein Grund zur Panik. Es ist durchaus möglich, dass diese Schwächen durch andere Stärken aufgewogen werden. Sehen Sie nach, ob das an Ihren Einschätzungen deutlich wird.
- d. Wenn Sie die grosse Mehrzahl der angeführten „Ehe-Stabilisatoren“ mit weniger als 6 Punkten bewertet haben, sollten Sie sich allerdings in eine ernsthafte Auseinandersetzung mit Ihrem Partner begeben.
- e. Es könnte aber auch sein, dass sie in allen acht Punkten ganz niedrig gewertet haben – und trotzdem glücklich sind. Dann geniessen Sie es!

### **Komplimente machen:**

Machen Sie sich gegenseitig täglich (oder wöchentlich) ganz bewusst ein ehrlich gemeintes Kompliment. Nehmen Sie sich Zeit dafür. Überlegen Sie, was Ihrem Partner in letzter Zeit gut gelungen ist, was Ihnen gefallen hat, was Sie als Geschenk in Ihrer Beziehung ansehen können. Worin Ihr Partner sich besonders Mühe gegeben hat, oder wofür sich Ihr Partner in der Beziehung immer sehr einsetzt (nehmen Sie auch die kleinen Dinge wahr; z.B. Du hast mir gerade eben ein wunderschönes Lächeln geschenkt).

## Das Beziehungs-Dreieck:



Was tue ich für die einzelnen Seiten dieses Dreiecks und für das gesamte Dreieck? Oder was trage ich zur Unterstützung der einzelnen Beziehungen bei? Was tue ich für mich selber? Und was trage ich dazu bei, dass die Bedürfnisse meines Partners/ meiner Partnerin wahrgenommen werden? Achtung: Wahrnehmen ist nicht gleich erfüllen. Wir sind nicht auf dieser Welt um die Bedürfnisse anderer zu erfüllen. Welche Seite des Dreiecks ist im Moment wichtiger? Welche Seite benötigt wieder Mal eine Pflege? In was für einer Phase befindet sich unser Kinder? Was für Entwicklungsschritte stehen an?

**Literatur:** (die themennäheren Bücher sind fett gekennzeichnet)

- JELLOUSCHEK, HANS (2000)**. *WIE PARTNERSCHAFT GELINGT – SPIELREGELN DER LIEBE. BEZIEHUNGSKRISEN SIND ENTWICKLUNGSCHANCEN*. HERDER VERLAG.
- KABAT-ZINN, MYLA & JON (1997). *MIT KINDERN WACHSEN. DIE PRAXIS DER ACHTSAMKEIT IN DER FAMILIE*. ARBOR-VERLAG.
- SCHREIBER, SYBIL & SCHNEIDER, STEVEN (2007)**. *BABY GELANDET! SIE UND ER IM TURBULENTEN ERSTEN JAHR*. KÖSEL-VERLAG.
- TILLMETZ, EVA & THEMESSEL, PETER (2004)**. *ELTERN WERDEN – PARTNER BLEIBEN*. KÖSEL VERLAG.
- VON FLÜE, KARIN (2009). *TRAU DICH! DAS GILT IN DER EHE. FINANZEN, KINDER, PARTNERSCHAFT – WAS EHELEUTE WISSEN MÜSSEN*. BEOBACHTER.
- WATZLAWICK, PAUL (1983). *ANLEITUNG ZUM UNGLÜCKLICHSEIN*. PIPER VERLAG.
- WILLI, JÜRGE (1990)**. *DIE ZWEIERBEZIEHUNG. SPANNUNGSURSACHEN, STÖRUNGSMUSTER, KLÄRUNGSPROZESSE, LÖSUNGSMODELLE*. RORORO-VERLAG.
- ZURHORST, EVA-MARIA & WOLFRAM (2010)**. *BEZIEHUNGSGLÜCK. WIE „LIEBE DICH SELBST“ IM ALLTAG FUNKTIONIERT*. GU-VERLAG.